



HAMBURGUESA CRISPY TOFU

👉 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de tofu Premium Firm [Empaque rojo] House Foods [100 g]
- 1/2 taza de leche de soya silk Sin azúcar [122 g]
- 1/4 Taza de harina para masa de maíz [29 g]
- 1 Pieza de pan para hamburguesa Bimbo Cero cero Bimbo [88 g]
- 1 Taza picada de lechuga [36 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el tofu en láminas gruesas y reserva
- 2º Mezcla los ingredientes del capeado para formar una mezcla y pasa las láminas de tofu una a una para colocarlas sobre empanizador
- 3º Congela las láminas de tofu empanizado mínimo 10 minutos, después añádelas a un sarten con un poco de aceite vegetal 5 minutos de cada lado o en freidora de aire 8 minutos a 180 grados C
- 4º Mezcla los ingredientes del aderezo para montar tu hamburguesa con esta salsa, vegetales, el bloque de tofu empanizado y más salsa si así lo deseas
- 5º Mezcla los ingredientes del aderezo para montar tu hamburguesa con esta salsa, vegetales, el bloque de tofu empanizado y más salsa si así lo deseas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [379 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	453 kcal	23 %
GRASA	3 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	100 mg	379 mg	16 %
H. CARBONO	17 g	63 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	—